Verwandeln Sie Ihren Körper in 28 Tagen

DEIN FÜHRER FÜR GEWICHTVERLUST

André Sternberg

Verwandeln Sie Ihren Körper in 28 Tagen!

1. Einführung "Du bist nicht allein"
2. Kapitel 1: Der Kampf ist real
3. Kapitel 2: Planen und Verfolgen Ihrer Schritte
4. Kapitel 3: Hunger meistern & Emotionales Essen überwinden
5. Kapitel 4: Müssen Sie eine Diät machen?
6. Kapitel 5: Vollwertkost und falsche Lebensmittel
7. Kapitel: Wasser statt Wein
8. Kapitel 7: Die Kraft des Proteins
9. Kapitel 8: Schlafen Sie Ihren Weg zum Gewichtverlust
10. Kapitel 9: Die Zeit finden
11. Kapitel 10: Strukturieren Ihres Trainings
12. Kapitel 11: Spaß machen
13. Kapitel 12: Umgang mit Ausrutschern
14. Kapitel 13: Nehmen Sie sich Zeit, um die Rosen zu riechen
15. Kapitel 14: Anreise und Aufenthalt dort
16. Fazit
17. Über den Autor

Einführung "Du bist nicht allein"

Willkommen bei "Verwandeln Sie Ihren Körper in 28 Tagen"

Bevor wir überhaupt anfangen, gibt es ein paar wichtige Dinge, die angegeben werden müssen. Abnehmen ist ein Gedanken Spiel. Wenn Sie sich mit Ihrem Verstand ändern werden Sie Ihren Körper verändern. Es ist unvermeidlich. Wenn wir "Anderen Ihre Meinung" sagen, heißt das nicht, dass Sie Ihre Meinung ändern. Denken Sie daran, Kekse zu essen und Kuchen zu verschlingen.
Worüber wir hier sprechen, ist die Denkweise hinter allem Gewicht Verlust. Es spielt keine Rolle, wie alt oder welches Geschlecht Sie sind, die Prinzipien sind gleich. Zuerst müssen Sie aufhören, Ihren Körper zu hassen. Viel zu viele Frauen haben negative Bilder von sich. Sie fühlen sich fett und hässlich, während alle anderen Frauen besser sind. Möglicherweise haben Sie die begehrte "Oberschenkellücke" können aber nicht einmal Kleidung in Ihrer Größe finden.

"Warum kann ich nicht wie sie aussehen?" "Es ist scheiße, ich zu sein!" "Ich habe schreckliche Fett Gene!"

Dies sind nur einige Beispiele dafür, wie Frauen sich selbst verprügeln. Hier ist die Wahrheit, Sie müssen sich selbst lieben für das, was Sie sind,.

Flab, Brötchen, Cellulite und alles.

Sie müssen diese Gewichtsverlust Reise von einem Ort der Selbstliebe beginnen. Wenn Sie diese Einstellung nicht ändern, auch wenn Sie abnehmen, werden Sie immer noch Probleme mit dem Selbstbild haben. Sie werden niemals gut genug für sich selbst sein. Akzeptieren Sie sich selbst und von dort aus können Sie sich verbessen. Das ist eine Reise und kein Wunder über Nacht. Schauen Sie in den Spiegel. Das ist Ihre Konkurrenz. Sonst niemand. Sie müssen auch verstehen, dass Sie Gewicht verlieren können. Doch vorausgesetzt, Sie haben " Fett Gene" oder es ist schwieriger für Sie abzunehmen, machen Sie es zu einer sich selbst erfüllenden Prophezeiung. Es wird Zeiten geben, in denen Sie ausrutschen. Dis ist unvermeidlich und par für den Kurs. Wenn Sie ein würdiges Ziel verfolgen, ist die Reise niemals linear.

Es ist oft mit kleinen Rückschlägen, Ausrutschen, Fehlern usw. behaftet. Was Sie verstehen müssen, ist, dass jeder Rückschlag ein Setup für ein Comeback ist.

Während dieser Zeiten, in denen Sie auf Ihrer Diät ausrutschen, werfen Sie nicht das Handtuch und geben auf, nur weil Sie einen Fehler in Ihrer Diät gemacht haben. Wenn Sie nach der Arbeit ein Stück Kuchen essen, geben Sie sich keine Vorwürfe. Erkennen Sie Ihren Fehler an und bemühen Sie sich, keinen mehr zu machen.

Wenn Sie für die nächsten Tage auf dem richtigen Weg sind, ist dieser eine kleine Ausrutscher zu vernachlässigen. Wenn Sie Ihre Diät aus dem Fenster werfen und wenn Sie aufgeben, können Sie sich sicher sein, dass sich das Gewicht wieder erhöht.

Sie sind nicht allein mit Ihren Fehlen. Bestätigen, korrigieren und zukünftige Fehler vermeiden und weiter vorwärts gehen. Das ist der einzige Weg zum Erfolg. Sie haben definitiv die Kontrolle über Ihren

Körper und können sich für die ändern. Besser, wenn Sie wissen, was zu tun ist.

Alles was Sie tun müssen, ist es bis zum Brief zu befolgen und Sie werden Ihr gewünschtes Gewicht erreichen. Dabei gewinnen Sie Energie, werden stärker, fühlen sich glücklicher und haben das Gefühl, dies zu erreichen kann einfach nicht beschrieben werden.

Reizt Sie das? Es sollte!

Weiter lesen...